BAB II

EXPRESSIVE WRITING TREATMENT

DAN EKSPRESI EMOSI NEGATIF

A. *Expressive Writing Treatment*

1. Pengertian *Expressive Writing Treatment*

Expressive Writing pertama kali dicetuskan oleh Pennebeker pada tahun 1989. Pennebeker yang merupakan seorang professor di bidang Psikologi Sosial banyak meneliti manfaat dari kegiatan menulis. Pada awal penelitiannya, Pennbeker meneliti manfaat menulis pada klien dengan gangguan *Post Traumatic and Stress Disorder.* Kemudian Pennebeker memperluas penemuannya dengan melakukan eksperimen bidang psikososial, yaitu mengenai relasi sosial dan hubungan romantis[1].

Expressive Writing adalah menulis mengenai suatu hal yang sangat emosional tanpa memperhatikan tata bahasa maupun diksi. *Expressive Writing* merupakan suatu proses katarsis karena dalam proses menulis, individu diminta menulis perasaan terdalam dan melibatkan emosinya dalam membuat cerita.

Expressive Writing merupakan sebuah proses terapi dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional dan mengurangi stress yang dirasakan individu sehingga dapat membantu memperbaiki kesehatan fisik, menjernihkan

[1] Sindiro, Lidwiana Florentiana, *Efektivitas Expressive Wrting Sebagai Reduktor Psychological Distress*, Universitas Sanata Dharma. (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2016), hal. 96

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pikiran, memperbaiki perilaku dan menstabilkan emosi. Ekspresif emosional merupakan ekspresi natural dari emosi yang sebenarnya.[2]

Menulis menurut Depdikbud[3] diartikan sebagai melahirkan pikiran atau perasaan melalui tulisan. Ekspresif diartikan sebagai kemampuan untuk menggambarkan perasaan/isi hati/emosi dengan tepat. Emosi diartikan sebagai sesuatu yang diartikan dengan ekspresi emosi. Jadi, *Expressive Writing* mengungkapkan isi pikirkan atau perasaan yang dialami oleh seseorang melalui tulisan tangan.

Menurut Abraham Maslow, jika semua kebutuhan dasar kita telah terpenuhi, maka kita akan menunjukkan dorongan yang kuat untuk pengakuan diri. Jika dorongan itu terhambat, maka akan terjadi pengekangan.[4]

Menurut Pennebeker, mengungkapkan bahwa "penerjemahan pengalaman (pahit) ke dalam bahasa akan mengubah cara orang berpikir mengenai pengalaman itu. *Expressive Writing* menyediakan peluang bagi individu untuk memantulkan perasaannya secara emosional dalam bentuk peningkatan penggunaan kata-kata penyampaian emosi selama interaksi sosial, peningkatan penyampaian emosi tersebut akan meningkatkan perbaikan dalam stabilitas hubungan".[5]

---

[2] Qanitatin dkk, *Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa,* Jurnal Psikologi UNDIP vol. 9, No. 1, 2011. hal. 25

[3] Fikri, H. T, *Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi MarahPada Remaja,* Jurnal Humanitas Vol. IX No.2 2012, hal. 115

[4] Fikri, H. T, *Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah Pada Remaja,* hal. 136

[5] J.W Pennebeker, *Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process Psychological Science, 8.* 1997. hal. 162

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Freud juga berpendapat (dalam Murti) *Expressive Writing* adalah membicarakan pengalaman yang menggusarkan atau kejadian traumatis mengenai emosi yang tersembunyi untuk mendapatkan wawasan dan cara penyelesaian dari trauma.[6]

Expressive Writing Treatment dianggap mampu mereduksi stres karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatifnya (perasaan sedih, kecewa, duka) ke dalam tulisan, individu tersebut dapat mulai merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup serta meningkatkan kekebalan tubuh agar terhindar dari psikosomatik.

Expressive Writing Treatment yang dimaksud oleh peneliti adalah suatu cara atau upaya pemindahan pikiran dan perasaan yang mendalam mengenai peristiwa yang menimbulkan emosi pada seseorang ke dalam bentuk lambang bahasa melalui tulisan tangan.

2. Manfaat *Expressive Writing Treatment*

Manfaat *Expressive Writing* dalam jangka panjang diungkapkan oleh Baikie dan Wilhelm "*the immediate impact of expressive writing is usually a short-term increase in distres, negative mood and physical symptoms, and a decrease in positive mood compare with controls*

[6] Murti, Dahlia Reyza, *Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Depresi Pada Remaja SMK di Surabaya*, Vol. 1, No.02 Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, 2013, hal. 98

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Expressive writing partisipants also rate their writing as significantly more personal, meaningful and emotional".[7]

Pemaparan Bikie dan Wilhelm di atas dapat dipahami bahwa efek jangka panjang dari *Expressive Writing* diantaranya yaitu: berkurangnya stress akan meminimalisir kunjungan ke dokter, memperbaiki fungsi sistem kekebalan tubuh, menurunkan tekanan darah, memperbaiki fungsi-paru-paru, memperbaiki fungsi hati, memperbaiki suasana hati, meningkatnya kesejahteraan psikologis, menurunkan gejala depresi dan menurunkan trauma.

Secara kognitif, *Expressive Writing* membantu individu mengingat dan meningkatkan kapasitas otak.[8] Dalam hal lain, Park dan Ramirez menemukan bahwa kecemasan yang dirasakan siswa pada saat menjelang ujian dan setelah ujian, dapat direduksi dengan *Expressive Writing*. *Expressive Writing* juga dapat memperbaiki dalam hal kehidupan interaksi sosial seseorang.

Menurut Pennebeker dan Chung yang dikutip Marieta, *Expressive Writing* memiliki beberapa tujuan yaitu:

a. Merubah sikap dan perilaku, meningkatkan kreatifitas, memori, motivasi, dan berbagai hubungan antara kesehatan dan perilaku
b. Membantu mengurangi penggunaan obat-obatan yang mengandung bahan kimia

---

[7] Baikie dan Wilhelm, *Emotional and Physical Health Benefits of Expressive Writing. Journal Continuing Prfessional Development*, 11. 2005. hal. 338-346

[8] Sindiro, Lidwiana Florentiana, *Efektivitas Expressive Wrting Sebagai Reduktor Psychological Distress*, Universitas Sanata Dharma. (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2016), hal. 18

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Mengurangi intensitas untuk pergi ke dokter atau tempat terapi

d. Hubungan sosial semakin baik dengan masyarakat.[9]

Hal ini sepada yang dikatakan oleh Fikri, dengan *Expressive Writing* dapat dijadikan sebagai media penyembuhan dan peningkatan kesehatan mental. Secara umum, manfaat diantaranya ialah:

a. Meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain dalam bentuk tulisan dan literatur lain.

b. Meningkatkan kreatifitas, ekspresi dan harga diri.

c. Memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal.

d. Mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) yang menurunkan ketegangan.

e. Meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi masalah dan beradaptasi.[10]

Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa menulis pengalaman emosional mempunyai manfaat yang besar sebagai media terapeutik dalam beberapa permaslahan klinis. Terapi menulis mampu meningkatkan perawatan diri bagi individu yang mengalami kesedihan mendalam karena menulis digunakan sebagai media untuk membuka diri sehingga individu tersebut lebih mampu untuk melakukan rawat diri yang lebih baik. Penelitian yang dilakukan oleh Pennebeker dan Wilhelm membuktikan bahwa terapi *Expressive Writing* dinilai baik dan

---

[9] Marieta Rahmawati, *Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anak-anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga*, Vol.2, No.2, (Malang, Jurnal IlmiahPsikologi Terapan, 2014) UMM. hal. 282

[10] Fikri, *Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresif terhadap Emosi Marah pada Remaja*, hal. 130

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bermanfaat oleh para peserta karena mampu mengurangi kecemasan dan perbaikan suasana hati.

Manfaat dari *Expressive Writing Treatment* ini banyak memberikan dampak positif bagi psikis mau pun fisik. *Expressive Writing Treatment* berpengaruh baik bagi kesejahteraan psikis seseorang; mengurangi kecemasan, perbaikan suasana hati, dan menurunkan ketegangan sehingga dalam jangka panjang berakibat baik bagi kesehatan tubuh.

3. Mekanisme *Expressive Writing Treatment*

Mekanisme dari proses terapeutik menulis ekspresif ini sebenarnya sama dengan mekanisme terapi-terapi yang lain, yaitu berorientasi pada penyingkapan (*disclosure)* pengalaman-pengalaman emosional. Pengakuan dan penyingkapan diri merupakan proses dasar yang muncul dalam psikoterapi, dan secara ilmiah muncul dalam interaksi sosial yang dianggap manfaat secara psikologis dan bahkan fisik. Penyingkapan masalah pribadi memiliki nilai terapeutik yang menakjubkan dalam dan pada dirinya sendiri.

Expressive Writing Treatment sangat sederhana. Yaitu dengan cara menuliskan hal yang sangat emosional tanpa mempedulikan tata bahasa dan diksi dalam waktu 20-35 menit. Kegiatan ini dapat dilakukan seminggu 4 kali selama 4-5 minggu. Hasil dari *Expressive Writing* tidak diperkenankan untuk dibaca kembali akan tetapi disimpan dan dibuka ketika dikehendaki saja.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut pendapat lain, beberapa penelitian berbeda dalam penggunaan durasi menulis, 10-30 menit waktu menulis. kemudian subjek diminta masuk ke dalam ruangan dan diminta untuk menulis tentang bagaimana subjek menggunakan waktunya sehari-hari hingga pengalaman dalam kehidupannya, tentang perasaan-perasaannya kepada orang-orang disekitarnya, tentang masa lalu, masa sekarang dan impiannya, hingga konflik pribadinya. Dengan durasi 10-30 menit dalam 3 atau 5 hari hingga 4 minggu.[11]

Pendapat lain mengatakan bahwa mekanisme *Expressive Writing* ini subjek diminta untuk menyampaikan bagaimana perasaannya melalui tulisan dan kemudian merefleksikannya. Kemudian disisipi unsur spiritual melalui refleksi pengalaman di masa lalu, masa kini, dan masa depan. Sepanjang rentang tersebut, subjek akan diminta untuk menuliskan apa saja hal menyenangkan yang telah ia dapatkan dan hal apa saja hal yang traumatis yang terjadi pada diriya. Sisi spiritual digali dengan cara merefleksikan hubungan antara pengalaman emosional dan keyakinan subjek terhadap Tuhan yang mengatur segala kehidupannya.[12]

Mekanisme menurut pendapat lain juga mengatakan bahwa partisipan menulis pengalaman traumatis dalam hidupnya, waktu pelaksanaan 3-4 hari berturut-turut atau lebih sesuai tujuan penelitian dengan durasi 15-30 menit setiap kali menulis, tidak ada umpan balik

---

[11] Marieta Rahmawati, *Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anak-anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga*, hal. 280

[12] Yudi Kurniawan, *Spiritual-Emotional Writing Therapy Pada Subjek yang Mengalami Episode Depresif Sedang dengan Gejala Somatis. UII Yogyakarta*, Vol. 12 No. 2, 2014, hal. 145.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang diberikan, partisipan bebas menulis pengalaman traumatis yang pernah dialami, dan efek langsung yang dirasakan oleh sebagian partisipan ketika mengingat pengalaman traumatisnya antara lain menangis atau sangat marah.[13]

Pennebeker juga menunjukkan syarat tulisan, hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menganalisis *Expressive Writing.*

a. Semakin banyak penggunaan kata-kata yng beremosi positif seperti bahagia, cinta, baik dan tertawa.
b. Kata-kata dengan kandungan emosi negatif yang jumlahnya sedang (tidak banyak atau sedikit) seperti marah, terluka, buruk.
c. Menggunakan lebih banyak kata-kata kognitif pada hari terakhir seperti pemikiran kausal (sebab, akibat, alasan) dan wawasan/refleksi diri (memahami, menyadari mengetahui)
d. Membangun kisah yang jelas, koheren, dan terorganisir dengan baik pada hari terakhir melakukan *Expressive Writing.*[14]

Setelah membahas mekanisme pelaksanaan *Expressive Writing*, berikut rincian dari aplikasi *Expressive Writing*, hynes dan Hynes, dan Thompson membagi *Expressive Writing* ke dalam empat tahap yakni:

a. Recognation/initial writing

Tahap ini merupakan tahap pembuka yang berisi kegiatan membangun kenyamanan sekaligus juga menulis. Tahap ini

[13] Murti, Reyza Dahlia, *Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penurunan Depresi Pada Remaja SMK di Surabaya*, hal. 96

[14] J. W, Pennebeker, *Ketika Diam Bukan Emas: Berbicara dan Menulis Sebagai Terapi, (Bandung*, Mizan, 2002), hal 87

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bertujuan untuk membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi dan menghilangkan ketakutan yang mungkin muncul pada diri klien, serta mengevaluasi kondisi mood atau konsentrasi klien. Klien diberi kesempatan untuk menulis dengan bebas kata-kata, frase, atau mengungkapkan hal lain yang muncul dalam pikiran tanpa perencanaan dan arahan. Selain menulis, sesi ini juga dapat dimulai dengan pemanasan, gerakan sederhana, atau memutar suatu music instrumentalia. Tahap ini berlangsung selama 6 menit.

b. *Examination/writing exercise*

Tahap ini bertujuan untuk mengeksplorasi reaksi klien terhadap suatu situasi tertentu. *Writing exercise* ini merupakan tahap dimana proses menulis dilakukan. Instruksi yang diberikan untuk menulis, bervariasi sekitar 10-20 menit setiap sesi. Jumlah pertemuan berkisar 3-5 sesi secara berturut-turut.

Cakupan topik tulisan juga dapat diperluas menjadi peristiwa yang emosional yang lebih umum atau peristiwa spesifik yang dialami individu, seperti saat di diagnosa oleh seorang dokter. Selain itu topik tidak hanya berkaitan tentang topik di masa lalu dan di masa depan saj atetapi juga di masa depan.

c. *Juxtaposition/feedback*

Tahapan ini merupakan sarana refleksi yang mendorong pemerolehan kesadaran baru yang menginspirasi perilaku, sikap, nilai yang baru serta membuat individu memperoleh pemahaman

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang lebih dalam tentang dirinya. Tulisan yang sudah dibuat klien, direfleksikan atau dikembangkan, disempurnakan dan didiskusikan bersama. Hal pokok yang dapat digali pada tahap ini adalah bagaimana perasaan penulis saat menyelesaikan tugas menulis atau saat membaca. Pada tahap ini klien mendapatkan pengetahuan baru kemudian diaplikasikan dan berlanut pada kesepakatan antara klien dengan peneliti atas perubahan tingkah laku yang akan dilakukan dikemudian hari.

d. *Application to the self*

Pada tahap terakhir ini, klien didorong untuk mengaplikasian pengetahuan barunya dalam dunia nyata. Konselor atau terapis membantu klien mengintegrasikan apa yang telah dipelajari selama sesi menulis dengan merefleksikan kembali apa yang mesti diubah dan diperbaiki dan mana ynag perlu dipertahankan.selain itu juga dilakukan refleksi tentang manfaat menulis bagi klien. Konselor juga perlu menanyakan apakah klien merasakan ketidaknyamanan atau bantuan tambahan untuk mengatasi masalah sebagai akibat dari proses menulis yang mereka itu.[15]

Tahapan *Expressive Writing Treatment* dapat diuraikan dengan lebih sederhana sebagaimana berikut.

[15] Reni Susanti Dkk, *Pengaruh Expressive Writing Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Muka Umum Pada Mahasiswa, Jurnal Psikologi, Vol. 9, No.2, 2013, hal. 121

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 2.1. Tahapan *Expressive Writing Treatment*

NO	Tahapan	Uraian Kegiatan	Waktu
1.	*Recognation*	Menulis bebas	6-45 menit
2.	*Examination*	Menulis dengan topik tertentu	10-60 menit
3.	*Juxtaposition*	Merefleksikan tulisan	20-60 menit
4.	*Application to the self*	Mengaplikasikan pengetahuan baru	10 menit

Mekanisme pelaksanaan *Expressive Writing Treatment* yang dilakukan peneliti yaitu subyek diminta untuk menuliskan pengalaman kehidupan sehari-sehari. Menuliskan bagaimana interaksi dengan lingkungan sekitarnya; keluarga, teman, tetangga. Tulisan tersebut berisi tentang perjalanan hidupnya di masa lalu, masa sekarang, dan masa depan kemudian subyek menulis cita, impian dan apa yang subyek inginkan. Kemudian subyek diminta menuliskan pengalaman yang paling menyedihkan dan pengalaman yang paling menyedihkan. Lalu subyek diminta untuk menuliskan nikmat yang sudah diterima oleh Allah kepada dirinya. Kegiatan ini dilakukan selama 3 hari berturut-turut dalam seminggu selama 5 minggu.

4. Perkembangan intruksi

Perkembangan instruksi *Expressive Writing* pertama kali dibuat oleh Pennebeker dan bersifat umum serta berfokus pada permasalahan trauma. Kemudian perkembangan instruksi ini dikembangkan oleh EW. King.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Penemuan King menghasilkan bahwa menuliskan topik secara spesifik seperti *life-goal* membuat individu bepikir jernih, menjadi peka dengan dirinya sendiri, dan membantu proses memutuskan nilai atau prinsip hidup. Menulis dengan menentukan satu topik yang spesifik, individu menemukan cerita yang lebih konstruktif dan masuk akal, sehingga muncul keyakinan dan optimisme dalam diri individu ketika mengalami yang sejenis[16].

Peneliti akan menggunakan cara ini yaitu dengan menentukan satu topik yang spesifik setiap 15 menit pertama. Kemudian akan berlanjut berganti topik setiap 15 menit kemudian. Proses ini akan dilakukan terus menerus dan setelah beberapa pertemuan proses refleksi dan perubahan diri akan dilakukan.

5. *Expressive Writing Treatment* dan Psikoterapi

Penggunaan *Expressive Writing Treatment* bisa dijadikan sebagai warna baru dalam hal psikoterapi karena tujuan dari psikoterapis sendiri yaitu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran klien mengenai masalahnya serta dapat membicarakan masalah tersebut dengan orang lain[17] sehingga pola pikir klien dapat berubah menjadi lebih adaptif. [18]

Dalam kerangka kuratif, ada dua cara yang populer dalam proses psikoterapi, yaitu meminta klien berbicara dan menulis. Bicara dan

---

[16] Sindiro, Lidwiana Florentiana, *Efektivitas Expressive Wrting Sebagai Reduktor Psychological Distress*, Universitas Sanata Dharma. (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2016), hal. 94

[17] J. W, Pennebeker, *Ketika Diam Bukan Emas: Berbicara dan Menulis Sebagai Terapi, (Bandung*, Mizan, 2013), hal. 105

[18] J. W, Pennebeker, *Ketika Diam Bukan Emas: Berbicara dan Menulis Sebagai Terapi*, hal. 110

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menulis merupakan salah satu cara terapeutik sekaligus katarsis[19]. Konseling dengan perpaduan *Expressive Writing Treatment* merupakan perpaduan yang efektif untuk mengatasi problema.

Paez dan Gonzales menyatakan bahwa menulis merupakan proses *Reframing*. Reframing juga terjadi pada saat konseling. reframing pada klien yang melakukan *Expressive Writing* terjadi ketika klien menuliskan *Stressor* dan mengalami proses rekognisi. Karena menulis merupakan odel psikoterapi yang melibatkan proses kognitif dan penyadaran.[20]

Menulis dipercaya mempunyai kedudukan yang setara dengan psikoterapi karena memiliki aspek pengungkapan masalah. Dalam hal pengungkapan masalah, menulis mempuyai esensi yang sama dengan dzikir. Menurut Primadona dalam skripsinya Pengaruh Dzikir terhadap Kadar Hormon T4 (Tettraidotironin) pada Qori di Liningkungan IPTIQ Jakarta bahwa dzikir ada 4 macam yaitu: 1) dzikir pikir; 2) dzikir lisan; 3) dzikir qalb; 4) dzikir amal. Yang memiliki esensi yang sama yaitu dzikir pikir. Dzikir pikir yaitu mengingat Allah dengan cara memikirkan, menelaah dan merenungkan ayat-ayat Allah, baik ayat *qauliyah* maupun ayat *kauniyah* ciptaan-Nya. Allah menganjurkan hambanya untuk berfikir seperti dalam surah Ali Imran ayat 191[21]:

---

[19] J. W, Pennebeker, *Ketika Diam Bukan Emas: Berbicara dan Menulis Sebagai Terapi, (Bandung*, Mizan, 2005), hal. 121

[20] A.G, Brand, *Writing as Conseling Elementary Scool Guide Conseling*, 1987, hal.270

[21] Skripsi, Primadona, *Pengaruh Dzikir terhadap Kadar Hormon T4 (Tettraidotironin) pada Qori di Liningkungan IPTIQ Jakarta*, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah, 2010, hal. 67.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ٱلَّذِينَ يَذۡكُرُونَ ٱللَّهَ قِيَٰمٗا وَقُعُودٗا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمۡ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلۡقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ
وَٱلۡأَرۡضِ رَبَّنَا مَا خَلَقۡتَ هَٰذَا بَٰطِلٗا سُبۡحَٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ ١٩١

Artinya:

(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka.

Kemudian Allah juga menganjurkan hambanya untuk memanfaatkan akal dalam diri manusia berfirman di dalam surah Al-Hajj ayat 46:

أَفَلَمۡ يَسِيرُواْ فِي ٱلۡأَرۡضِ فَتَكُونَ لَهُمۡ قُلُوبٞ يَعۡقِلُونَ بِهَآ أَوۡ ءَاذَانٞ يَسۡمَعُونَ بِهَاۖ
فَإِنَّهَا لَا تَعۡمَى ٱلۡأَبۡصَٰرُ وَلَٰكِن تَعۡمَى ٱلۡقُلُوبُ ٱلَّتِي فِي ٱلصُّدُورِ ٤٦

Artinya:

Maka apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? Karena sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta, ialah hati yang di dalam dada.

Perumpamaan dzikir juga pernah diucapkan oleh sahabat Nabi, Abu Musa ra., Nabi SAW bersabda “perumpamaan dzikir kepada Allah dan orang-orang yang tidak berdzikir kepada Allah, seperti orang yang hidup dan orang yang mati (HR. Bukhari, Muslim, Baihaqi)”.[22]

[22] Skripsi, Primadona, *Pengaruh Dzikir terhadap Kadar Hormon T4 (Tettraidotironin) pada Qori di Liningkungan IPTIQ Jakarta*, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah, 2010, hal. 69.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Ekspresi Emosi Negatif

1. Pengertian Ekspresi Emosi Negatif

Emosi berasal dari bahasa Latin, yaitu *emovere*, yang berarti bergerak menjauh. Arti kata ini mnyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Daniel Goleman yang dikutip Primadona menyatakan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu, sebagai contoh ekspresi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehinga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis.[23]

Chaplin dalam yang dikutip oleh Trianto merumuskan emosi sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya, dan perubahan perilaku. Maramis juga mendefinisikan emosi sebagai suatu keadaan yang kompleks yang berlangsung tidak lama yang mempunyai komponen pda badan dan jiwa individu tersebut.[24]

Emosi menurut Trianto, menunjukkan perubahan organisme yang disertai oleh gejala-gejala kesadaran, keprilakuan dan proses fisiologis. Kesadaran apabila seseorang mengetahui makna situasi yang terjadi.[25]

---

[23] Trianto Safaria, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hal. 20
[24] Trianto Safaria, *Manajemen Emosi*, hal. 22
[25] Trianto Safaria, *Manajemen Emosi*, hal. 23

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Baihaqi mengatakan ekspresi sebagai pernyataan batin seseorang dengan cara berkata, bernyanyi, bergerak, dengan catatan bahwa ekspresi itu selalu tumbuh karena dorongan akan menjelmakan perasaan atau buah pikiran.[26] Ekspresi bersifat membersihkan, membereskan (katarsis). Karena itu ekpsresi dapat mencegah timbulnya kejadian-kejadian yang tidak diberi kesempatan untuk menjelmakan perasaannya dan menghadapi perasaannya tanpa ekspresi, hal yang terpendam itu dapat membahayakan. Dan terkadang menjadi 'letusan kecil', seperti perilaku memaki-maki atau bisa juga terjadi 'letusan besar, misalnya mengamuk bahkan membunuh.[27]

Emosi adalah keadaan internal yang memiliki perwujudan secara eksternal. Meskipun yang bisa merasakan emosi adalah orang yang mengalaminya, namun orang lain kerap bisa mengetahuinya karena emosi terekspresikan dalam beragam bentuk.[28]

Menurut Franken yang dikutip oleh Baihaqi, emosi merupakan hasil interaksi antara faktor subyektif (proses kognitif), faktor lingkungan (hasil belajar), dan faktor biologik (proses hormonal). Dengan kata lain, emosi muncul pada saat manusia berinteraksi dengan lingkungan dan merupakan hasil upaya untuk beradaptasi dengan lingkungannya.[29]

---

[26] Baihaqi, *Psikiatri (Konsep dan Gangguan-Gangguan),* (Bandung, Refika Aditama, 2005), hal. 111

[27] Wangsa, T, *Menghadapi Stres dan Depresi, Seni Menikmati Hidup Agar Selalu Bahagia*, (Jakarta: Oryza, 2010), hal. 138

[28] Fikri, H. T, *Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah pada Remaja*, Jurnal Humanitas Vol. IX No.2 2012, hal 86

[29] Baihaqi, *Psikiatri (Konsep dan Gangguan-Gangguan),* (Bandung, Refika Aditama, 2005), hal. 105

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Emosi hakikatnya muncul sebagai bentuk pengalaman afektif (senang/tak senang), merangsang individu untuk membangkitkan penjelasan kognitif (menghubungkan sebab-sebab dalam dirinya atau lingkungan), memicu variasi penyesuaian internal (misal: detak jantung meningkat), serta mendatangkan tingkah laku yang sering, tapi tidak selalu, ekspresif (tertawa/menangis), mengarahkan tujuan (membantu/ menolak), dan adaptif mengubah perilaku atau sesuatu yang mengancam kehidupan individu.

Pada dasarnya, arah emosi dasar manusia dapat dibagi menjadi dua yaitu emosi negatif dan emosi positif. Emosi negatif bersifat destruktif (merusak), baik diri sendiri maupun orang lain. Menurut Goleman, emosi negatif adalah perasaan individu yang dirasakan kurang menyenangkan (ketakutan, kekhawatiran, kecemasa, kebencian, kemarahan)yang berlebihan membuat individu bertindak dan berasumsi negatif pada dirinya sendiri dan orang lain. Dimana ketika kita merasakan emosi negatif ini dampak yang kita rasakan adalah semua menjadi negatif, tidak menyenangkan, dan menyusahkan.[30]

Sedangkan pengertian emosi negatif itu sendiri merupakan emosi yang selalu identik dengan perasaan tidak menyenangkan dan dapat mengakibatkan perasaan negatif pada orang yang mengalaminya. Biasanya emosi negatif ini berada diluar kewajaran, seperti marah-marah yang tidak terkendali, berkelahi, menangis meraung-raung, tertawa keras

[30] Daniel, Goleman, Kecerdasan Emosional, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka, 2002), hal. 56

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan terbahak-bahak bahkan timbulnya tindakan kriminal. Umumnya emosi negatif menimbulkan permasalahan yang dapat mengganggu orang yang mengalaminya. Bahkan berdampak pada orang lain dan masyarakat luas. Biasanya orang yang mengalami emosi negatif cenderung lebih memperhatikan emosi-emosi yang bernilai negatif, seperti sedih, marah, cemas, tersinggung, benci, jijik, prasangka, takut, curiga, dan lain sebagainya. Emosi semacam itu akan berdampak buruk bagi yang mengalaminya dan orang lain.[31]

Dari pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa ekspresi emosi negatif suatu pernyataan batin dan perasaan seseorang yang memiliki perwujudan yang menyimpang secara eksternal baik secara wajah, vokal, sikap, fisiologis maupun gerak tubuh sehingga memengaruhi pikiran dan perilaku individu dalam berhubungan dengan orang lain.

2. Ciri-ciri Ekspresi Emosi Negatif

Dalam kaitanya dengan emosi, kita dapat membagi melihat ekspresi emosi (*emotional expression)* melalui lima macam:

a. *Stratle Response* atau ekspresi terkejut.

Reaksi ini merupakan sesuatu yang ada pada setiap orang dan diperoleh sejak lahir, jadi tidak dipengaruhi oleh pengalaman dan diperoleh sejak lahir.

[31] Wangsa T, *Menghadapi Stres dan Depresi, seni Menikmati Hidup Agar Selalu Bahagia*, hal 199.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. *Facial and vocal expression* (ekspresi wajah dan suara).

Keadaan emosi seseprang dapat dinyatakan melalui wajah dan suara. Melalui perubahan suara dan wajah, kita bisa membedakan orang-orang yang sedang marah, gembira dan sebagainnya. Hanya dengan melihat wajah seseorang, kita bisa menebak emosi yang dialami oleh orang lain tersebut. Kita paham wajah orang yang sedang marah, sedih dan lain sebagainya. [32]

Nada seseorang akan berubah seiring dengan emosi yang sedang dialamiya. Seseorang yang sedang arah, nada suaranya pasti akan terdengar meninggi. Demikian juga seseorang yang sedang bahagia, ia akan berbicara dengan lepas dan lancar. Sementara itu, seseorang yang sedang mengalami gangguan jiwa dan mengalami kesedihan kemungkinan besar nada suaranya akan terbata-bata atau mungkin tidak berbicara.

c. *Posture and gesture* (sikap dan gerak tubuh)

Sikap dan gerak tubuh juga merupakan ekspresi dari keadaan emosi. Ini sangat dipengaruhi oleh kebudayaan tempat orang itu hidup dan pendidikan yang didapat dan orang tuanya. Jadi ekspresi emosi dalam sikap dan gerak tubuh ini bisa berlainan sekali pada tiap-tiap orang. Terkadang, kita cukup mengetahui seseorang yang sedang gugup atau jatuh cinta hanya dari bahasa tubuhnya. Ia akan

[32] Fikri, H. T, *Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi MarahPada Remaja,* Jurnal Humanitas, Vol. IX No.2 2012, hal. 71

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menjadi tidak hati-hati, banyak melakukan gerakan yang tidak perlu, sering melakukan kesalahan dan lain sebagainya.

d. Perubahan fisiologis

Saat kita merasakan perubahan sebuah emosi, terdapat perubahan fisiologis yang mengiringinya, baik yang bisa kita rasakan atau tidak. Saat takut kita akan merasa detak jantung yang meningkat, berdebar-debar, kaki dan tangan gemetar. Selain itu kita juga merasakan bulu kuduk merinding, otot wajah menengang, berkeringat, dan lain sebagainya. Bahkan pada perubahan tertentu jarang juga diketahui oleh orang lain.[33]

e. Tindakan-tindakan emosional

Banyak cara yang dilakukan oleh seseorang untuk mengekpresikan emosi yang dialaminya. Ketika emosi marah melanda, terkadang seseorang hanya diam. Diam dianggap sebagai salah satu tindakan yang mencerminkan keadaan emosionalnya. Namun, tidak jarang kita melihat emosi seseorang yang sedang marah dengan membentak, memaki dan memukul. Sementara itu, saat seseorang sedang dirundung kesedihan, ia hanya sanggup mengekspresikan dengan menangis.[34]

Kondisi emosi negatif dengan ciri-ciri sebagai berikut:

a. Emosinya tidak dapat dipresdiksikan (*unpredictable)*

[33] Fikri, H. T, *Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah Pada Remaja,* Jurnal Humanitas Vol. IX No.2 2012, hal 201

[34] Fikri, H. T, *Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah Pada Remaja,* hal. 201

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Tidak dapat atau sulit dikendalikan (*uncontrollable)*

c. Sensitive berlebihan (*oversensitiveness)*

d. Tidak ada ketetapan (*instability)*

e. Adanya ketidaktepatan dalam mempersipsikan diri sendiri atau lingkungan (*inadequate self and environment perceptions).*[35]

Sedangkan menurut Helmi ada empat ciri-ciri reaksi emosi negatif yang dialami oleh setiap orang. Yaitu reaksi psikologis, fisiologis, proses berpikir (kognitif) dan tingkah laku[36], antara lain yaitu:

a. Psikologis. Aspek ini lebih dikaitkan pada aspek emosi, sperti mudah marah, sedih, egois, acuh tak acuh, dan mudah tersinggung serta sensitif

b. Fisiologis. Biasanya muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyaeri lambung, gatal-gatal dikulit, ataupun ramut rontok.

c. Proses berpikir (kognitif). Biasanya tampak pada gejala sulit berkonsentrasi, semangat belajar menurun, mudah lupa ataupun sulit mengambil keputusan.

d. Tingkah laku. Para remaja tampak pada perilaku-perilaku menyimpang. Seperti menghindar bertemu dengan temannya, membolos saat sekolah, jail atau suka mengganggu, merokok,tawuran antar pelajar dan lain sebagainya.

Dari pengertian diatas, ciri-ciri dari ekspresi emosi negatif bisa dilihat dari aspek non verbal seseorang meliputi: ekspresi terkejut, raut mimik dan

[35] Trianto Safaria, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hal. 13

[36] Chung K.C dan Pennebeker J.W, *Variations in the spicing of Expressive Writing Session. British Journal oh Health,13.* 2008, hal. 15

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

vokal, sikap dan gerak tubuh, perubahan fisiologis dan tindakan-tindakan emosional.

3. Proses Terjadinya Emosi Negatif

Menurut pandangan teori kognitif, emosi lebih banyak ditentukan oleh hasil interpretas kita terhadap sebuah peristiwa. Kita bisa memandang dan menginterpretasikan sebuah peristiwa dalam persepsi atau penilaian negatif, tidak menyenangkan, menyengsarakan, menjengkelkan, mengecewakan, atau sebaliknya dalam persepsi yang lebih positif seperti sebuah kewajaran, hal indah, sesuatu yang mengharukan atau membahagiakan. Intrepretasi yang kita buat atas peristiwa akan mengkondisikan dan membentuk perubahan fisiologis kita secara internal. ketika kita menilai sebuah peristiwa secara negatif maka perubahan fisiologis kita pun lebih menjadi negatif begitupun sebaliknya.[37]

Proses kemunculan emosi melibatkan faktor psikologis maupun faktor fisiologis. Kebangkitan emosi pertama kali muncul akibat adanya stimulus atau sebuah peristiwa, yang bisa netral positif maupun negatif. Stimulus tersebut kemudian ditangkap oleh reseptor, melalui otak dapat diinterpretasikan kejadian tersebut sesuai dengan kondisi pengalaman dan kebiasaan individu dalam mempersepsikan sebuah kejadian. Interpretasi yang diolah kemudian memunculkan perubahan secara internal dalam tubuh, perubahan tersebut misalnya napas tersengal, mata memerah, keluar

[37] Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hal. 15

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

air mata, mata menjadi sesak, perubahan raut wajah, intonasi suara, cara menatap dan perubahan tekanan darah.

Franken menjelaskan proses emosi negatif bekerja dalam tubuh dan fikiran seseorang melalui hukum-hukum emosi, diantarnya yaitu:[38]

a. Hukum makna situasional (*Law of Situasional Meaning*

Maksud dari hukum situasional adalah situasi harus dngan struktur kognitif yang oleh orang tersebut akan diberikan emosi. Misalnya: jatuh cinta-romantis, kematian-sedih.

b. Hukum Kepedulian*(Law of Concern)*

Emosi merupakan pengalaman subyektif yang muncu sebagai respon terhadap peristiwa penting bagi tujuan, motivasi dan kepedulian manusia. Misalnya: sseorang ingin menjadi dokter, kalau berhasil muncul kebanggan, tetapi kalau gagal akan muncul rasa malu bahkan bisa rasa stress.

c. Hukum Kebiasaan *(The Law of Habituation)*

Hukum kebiasaan artinya kecenderungan untuk melanjutkan kebiasaan-kebiasaan baik yang memuaskan atau yang sebaliknya. Mislanya: seseorang puas berhasil mendaki gunung Jayawijaya, kemudian ingin mendaki gunung yang lebih menantang.

d. Hukum Pemeliharaan Momentum Emosiona (*The Law Concervation of Emotional Momentum)*

[38] Baihaqi, *Psikiatri (Konsep dan Gangguan-Gangguan),* (Bandung, Refika Aditama, 2005), hal. 109-110.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Maksud dari hukum pemeliharaan momentum emosional yaitu emosi dipelihara oleh peristiwa emosional yang luar biasa. Misalnya:kalau seseorang melihat air gemercik, suara debur sungai, maka ia segera teringat gelombang tsunami yang pernah menerjang keluarganya. Jadi, melihat X membuat teringat X.

e. Hukum Beban Paling Terang *(The Law of Lightest Load)*

Hukum beban paling terang yaitu ketika eseorang megalami emosi negatif, maka cenderung untuk mencari alternatif lain untuk menginterpretasikan peristiwa itu dalam rangka mereduksi emosinya. Misalkan: melakukan penolakan atau penyangkalan, atau menghibur diri dengan harapan-harapan yang sifatnya khayal.

Menurut pendapat lain, Menurut Goleman tujuan dari aktivasi atau regulasi emosi ini bukan untuk menekan emosi yang akan diekspresikan, tetapi mengendalikan luapan-luapan emosi yang dirasa akan hilang kendali agar kestabilan emosi tetap terjaga. Emosi berlebihan yang meningkat dengan intensitas terlalu lama akan mengoyak kestabilan diri dari individu. Hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam meregulasi emosi merupakan salah satu indikator dari kecerdasan emosionalnya.

Gross dan Thompson menjelaskan bahwa ada lima point dalam proses regulasi dengan fungsi yang berbeda-beda pada setiap penggunaannya, antara lain:[39]

[39] Goleman, Daniel, *Kecerdasan Emosional,* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka, 2002), hal. 164

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Pemilihan kondisi/ situasi, merupakan bentuk dari proses regulasi dimana individu memilih situasi-situasi tertentu agar emosi yang di ekpresikan sesuai dengan apa yang diharapkan. Tujuannya adalah untuk meminimalisir atau memaksimalkan ekspresi dari emosi yang dirasakan.
b. Modifikasi situasi, disini regulasi emosi terjadi dengan mengubah atau memodifikasi situasi yang menjadi stimulus munculnya emosi. Regulasi emosi yang dilakukan dengan memodifikasi situasi salah satunya dengan merubah suasana tegang yang dirasa akan menstimulus emosi negatif menjadi suasana yang lebih nyaman.
c. Memfokuskan/ menjaga perhatian, dilakukan dengna cara memfokuskan perhatiannya untuk mempengaruhi emosinya dan dilakukan saat usaha regulasi emosi dengan mengubah situasi tidak mungkin dilakukan.
d. Merubah kognitif, adalah bentuk regulasi emosi yang dilakukan dengan merubah pemahaman individu terhadap stimulus yang memicu emosinya.
e. Modulasi respon, merupakan regulasi emosi yang dilakukan karena emosi sudah muncul dan mempengaruhi kognitif serta fisik dari individu.

Kelima point dalam proses regulasi emosi tersebut digolongkan lagi berdasarkan focus yang dilakukan untuk meregulasi emosi menjadi *antecen t focused* dan *response-focused*.

Pada *antecedent-focused*, individu akan meregulasi emosi sebelum emosi tersebut muncul sebagai perilaku atau dengan kata lain individu akan mengelola antiseden atau spectrum emosinya. Yang termasuk dalam antecent-focused adalah pemilihan situasi, modifikasi situasi, focus

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perhatian, dan perubahan kognitif. *Response-focused* adalah proses regulasi emosi yang berfokus pada pengelolaan yang terjadi setelah respon digeneralisasi.

4. Faktor Stabilitas Emosi

Terdapat beberapa hal yang mempengaruhi perkembangan ekspresi emosi negatif itu sendiri, yaitu:

a. Usia.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa seiring berjalannya usia, semakin dewasa individu semakin adaptif strategi regulasi emosi yang digunakan.

b. Gender atau Jenis kelamin.

Penelitian dilakukan oleh Karista memperlihatkan bahwa perbedaan gender juga berhubungan dengan perbedaan strategi regulasi emosi yang digunakan. Karista menemukan bahwa laki-laki dewasa muda lebih banyak menyalahkan diri sendiri saat meregulasi emosinya, sedangkan perempuan dewasa muda lebih sering menyalahkan orang lain.

Seorang gadis yang berumur 7-17 tahun lebih dapat meluapkan tentang emosi yang menyakitkan dari pada anak laki-laki yang juga seumuran dengannya. Salovey dan Sluyter menyimpulkan bahwa anak perempuan lebih banyak mencari dukungan dan perlindungan dari orang lain untuk meregulasi emosi negative mereka sedangkan anak laki-laki menggunakan latihan fisik untuk meregulasi emosi mereka.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Pola asuh.

Pola asuh orangtua dalam mensosialisasikan perasaan dan pikiran mengenai emosi kepada anaknya pada akhirnya akan mempengaruhi adaptif atau tidaknya strategi regulasi emosi yang digunakan oleh anak mereka.

Menurut Rice *affect* yang positif antara anggota keluarga bisa bersifat positif maupun negative. *Affect* yang positif antara anggota keluarga menunjuk pada hubungan yang digolongkan pada emosi seperti kehangatan, kasih sayang, cinta, dan sensitivitas. Dalam hal ini anggota keluarga menunjukkan bahwa masing-masing dari mereka mau mendengarkan perasaan dan mengerti kebutuhan satu sama lain. Sedangkan *affect* yang negatif digolongkan pada emosi yang "dingin", penolakan, dan permusuhan. Sikap yang terjadi antara anggota keluarga adalah mereka saling tidak menyukai bahkan tidak mencintai.

d. Hubungan interpersonal

Salovey dan Sluyter juga mengemukakan bahwa hubungan interpersonal dan individual juga mempengaruhi regulasi emosi. Keduanya berhubungan dan saling mempengaruhi, sehingga emosi meningkat bila individu yang ingin mencapai suatu tujuan berinteraksi dengan lingkungan dan individu lainnya. Biasanya emosi positif meningkat bila individu mencapai tujuannya dan emosi negative meningkat bila individu kesulitan dalam mencapai tujuannya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e. Pengetahuan mengenai emosi

Pengetahuan mengenai emosi berhubungan dengan bagaimana orang tua memperkenalkan emosi-emosi tertentu kepada anaknya. Orang tua yang mengajarkan anaknya mengenai emosi yang ia rasakan dan memberikan label terhadap emosi yang dirasakan oleh orang lain , akan dapat membantu mereka melakukan regulasi emosi secara lebih adaptif.

f. Perbedaan individual

Adanya perbedaan individual dalam meregulasi emosi, menurut Gross dalam dipengaruhi oleh tujuan, frekuensi, dan kemampuan individu. Tujuan individu dalam meregulasi emosinya dipengaruhi oleh perbedaan individu dalam hal penggantian dari pengalaman emosi, ekspresi dan respon fisiologis dalam situasi tertentu. Frekuensi merujuk pada seberapa sering individu menggunakan strategi-strategi tertentu dalam meregulasi emosinya, sedangkan kemampuan individu berhubungan denagn sejauh mana tingkah laku meregulasi emosi dapat dilakukan individu dapat ditampilkan kepada lingkungan. Sejalan yang dinyatakan oleh G.Garnefski juga menyatakan adanya perbedaan individual dalam penggunaan strategi regulasi emosi secara kognitif, walaupun kapasitas regulasi emosi secara kognitif adalah hal yang umum dimiliki oleh setiap individu.[40]

[40] Nasution I.K. Sress Pada Remaja, (Medan: Publikasi Universitas Sumatra Utara, 2007), hal. 56

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id